Co-funded by the European Union

С П Р А В Я Н Е

С Т Р Е В О Ж Н О С Т Т А И С Т Р Е С А

Проект за управление на стреса при възрастни

2022-2-BG01-KA210-ADU-000094052

СОФИЯ, 2023

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Съдържание

Въведение.....3

I глава. Стрес и тревожност.....5

I.1. Стрес.....5

I.2. Тревожност.....11

II г л а в а. Методика за справяне със стреса и тревогата.....15

II.1. Критерии за оценка на стреса и тревогата.....15

II.2. Определяне характера на стреса и тревогата.....19

II.3. Познавателни методи за въздействие.....19

1. Позитивно мислене.....21
2. Разрешаване на проблеми.....22
3. Нестандартно мислене…….....25
4. Модели за действие при бъдещи ситуации.....26

II.4. Физически методи на въздействие.....29

5. Специализирани движения и дишане.....29
6. Регулация на мускулното напрежение.....32
7. Ускорено възстановяване на жизнените енергии.....35

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....38

ПРЕДГОВОР

Прогресивното нарастване на научното познание във всички сфери на човешката дейност създаде нови условия, свързани с повишени изисквания към умствените възможности на съвременния човек. Интелектуализацията на голяма част от неговата дейност ограничи жизненонеобходимата двигателна активност. Настъпиха промени в условията на живота и дейността, които в една или друга степен ограничиха адаптацията към променената среда, вследствие на което се повиши стреса и тревожността. Проектът ASM е мотивиран от световната ситуация през последните две години. Пандемията от COVID-19 и след това конфликта в Украйна имат голям ефект върху живота на хората. Много са изправени пред предизвикателства, които са стресиращи, непосилни и предизвикват силни емоции у възрастните. Действията за обществено здраве, като социално дистанциране, бяха необходими за намаляване на разпространението на COVID-19, но караха хората да се чувстват изолирани и самотни и увеличаваха стреса и безпокойството. ***Стресът*** се разглежда като „ Съвкупност от биологически и психически отрицателни въздействия върху организма...“. Стресът бива отрицателен (дистрес) и положителен. Най-често стресът се разглежда като отрицателен (дистрес). ***Тревогата*** е естестествена реакция на човека, която показва, че съществува някаква опасност. При продължително и системно преживяване на тревога у човека постепенно се формира устойчиво състояние (черта) – **тревожност.** Тревогата се определя като отрицателно състояние, а тревожността – като негативна черта на характера. Проектът ASM има за цел да изгради устойчивост на възрастни хора, което се отнася до способността на човек да се адаптира добре към бедствия, трагедии, заплахи, извънредни ситуации или основни източници на стрес.

Един от най-важните фактори на отрицателния стрес и тревогата е ограничината физическата (двигателна) активност. При продължително ограничение на движенията организмът постепено губи жизнените си сили. Ограничената физическата активност е един от основните фактори за смъртността на хората в съвременния етап от развитие на цивилизацията.

Положителният стрес е много полезен и служи за развитие на личността, за укрепване на здравето. Всеки успех на човека е свързан с преживяване на

положителен стрес. Един от основните фактори на положителното въздействие на стреса е двигателната активност.

За създаването на надеждни методи за справяне със стреса и тревогата са определени пет основни критерия. Съществува начин за оценка (самооценка) на характера на дистреса и тревогата. При анализирането на основните причини за възникване на дистреса и тревогата са разработени ***седем метода на въздействие*** в две групи: *познавателни* и *физически*. Към *познавателните методи* са включени: позитивно мислене, разрешаване на проблеми и модели за действие в бъдещи екстремални ситуации. *Физическите методи* включват: специализирани движения и дишане, регулация на мускулното напрежение и ускорено възстановяване на жизнените енергии. В зависимост от характера на дистреса и тревогата се избират тези методи, които вероятно ще имат най-голям ефект. Проектът ASM е насочен към нуждите от информация за факторите на стрес, които са засегнали възрастните, уменията и стратегиите за тяхното преодоляване и за преодоляване на кризисни ситуации като цяло.

Първа глава

Стрес и тревожност

I.1. Стрес.

В резултат на ускореното нарастване на научното познание за природата, обществото и човека, съвременната цивилизация се развива с големи темпове. Създадоха се възможности за бързо внедряване на нови изобретения и технологии, които още повече ускоряват темповете за нарастването на обема на информация. Повишиха се и изискванията към интелектуалното развитие на съвременния човек, който живее при нови условия на екстремална информационна среда. Значително се увеличи напрежението (стресът).

Настъпиха значителна промени в условията на живота и дейността, които в една или друга степен са свързани с активна адаптация и повишен стрес.

От една страна стресът се разглежда като една от основните причини за заболяванията и смъртта, но от друга страна много малко се говори за положителното въздействие на стреса като основен фактор за развитето на човека.

Стресът е едно от най-изследваните явления. Публикувани са над един милион материала по проблемите на стреса. Концепцията за стреса е оказала много голямо влияние върху различните направления на науките за човека. Известни са много определения на стреса, които разкриват различни негови страни. При разглеждането им се вижда, че те в една или друга степен обясняват същността на стреса.

Основоположник на теорията за стреса е канадският учен Ханс Селие.Той поставя началото на нов много актуален и значим проблем, свързан с качеството на живота на всеки човек.

Ханс Селие определя стреса като ***„неспецифичен отговор на организма на всяко поставено пред него изискване“.*** Стресът е биологичен процес, чрез който организмът се опитва да се адаптира към дадени условия, като мобилизира енергията си и възпроизвежда реакции за борба и оцеляване”. Сблъсъкът на организма с нещо ново и непознато Х. Селие определя като проява на стрес. През 1956 г. Х. Селие разработва теорията за „общия синдром на приспособяване” и го определя като ***Общ адаптационен синдром*** *(General Adaptation Syndrome)* или синдром на физиологичен стрес. Той разглежда развитието на Общия адаптационен синдром в три фази:

Първа фаза. ***Алармен стадий (реакция на тревога)***. Организмът мобилизира адаптационните си ресурси, за да се справи със стресора. Под въздействието му настъпват физиологични и биохимични промени в

организма. Ако стресорът е силен, продължителен и надхвърли възможностите за справяне се появяват характерни симптоми, предопределящи втората фаза.

Втора фаза. ***Реакция на съпротива (резистентност, адаптация).*** При тази фаза се мобилизират и изразходват всички достъпни адаптационни резерви на организма, като се поддържа съществуването му в условия на повишено изискване. Когато стресорите действат дълго време, настъпва трета фаза.

Трета фаза. ***Етап на изтощение (изчерпване).*** При тази фаза в организма постъпват сигнали за несъответствие между изискванията на средата и възможностите за справяне. Настъпва изтощение.

Концепцията на Х. Селие за стреса е разработена преди всичко на основата на биологичните промени, настъпващи в организма при стресовите влияния. В нея не се засяга ролята на психиката при възникване на стреса.

През втората полавина на XX в. учените изследват проблема за ролята на психогенните дразнители като стресово въздействие върху хората. Разработват се различни за теории за природата на психологичния стрес. В една от водещите теории стреса е определен като „взаимоотношение между личността и средата, където средата е оценена от личността като поставяща я на изпитание или застрашаваща психичното ѝ благополучие".

Известни са два вида стрес: 1) (физиологичен (първосигнален) и 2) психичен (второсигнален). Посочва се, че психичният стрес се определя от познавателните процеси на индивида. Основните променливи на стреса са разпределени в три групи: 1) предшестващи променливи; 2) променливи на медиаторния процес и 3) изходни променливи.

Към първата група променливи – предшестващи променливи са включени: личностните характеристики и условията на средата. Личностните характеристики са основни. Те определят как личността възприема дадена стресова ситуация. Условията на средата са въздействията на факторите на средата, които могат да бъдат подкрепящи, мотивиращи или стресови.

Втората група променливи – променливи на медиаторния процес включва оценката на ситуацията като вредна, заплаха и предизвикателство и стратегиите за справяне (coping process). При медиаторния процес се оценяват взаимоотношенията между индивида и средата като стресови или нестресови. Тази оценка включва два етапа: *Първична оценка*, при която индивидът преценява дали дадено взаимоотношение със средата е оценено като вреда, заплаха и предизвикателство; При *вторичната оценка* индивидът преценява собствените си ресурси за справяне със заплахата. Ресурсите за справяне се разделят на физически, психични, социални и материални. Допуска се, че първичната и вторичната оценка също се променят. Тази промяна се нарича

преоценка. Медиаторният процес завършва със справяне със стреса, който води до промяна във взаимоотношението личност - среда.

Третата група променливи – изходни променливи разкриват последиците от преживените емоционални състояния и ефектите от стреса, както и от непосредствените и дълготрайните му ефекти – физически и психически последствия.

След 70-те години на XX в. се въвежда понятието ***„емоционален стрес“,*** който е определен като поведенческа реакция на организма, във формирането на която участват психическите процеси, мотивите, отношенията, нагласите, определящи насочеността на емоционалните реакции. От една страна, емоционалният стрес се явява защитна приспособителна реакция, мобилизираща организма за преодоляване на препятствията. От друга страна, емоционалният стрес се явява като проблемна ситуация, която предразполага трансформирането му в патогенен фактор, който нарушава нормалното жизнено функциониране и е причина за различни психически разстройства.

Емоционалният стрес има две фази***: 1) Фаза на надеждата и 2) фаза на изгубената надежда***.

Фаза на надеждата съответства на първите два стадия на физилогическия стрес – реакция на тревога и реакция на съпротива. През тази фаза организмът може да избегне или преодолее възникналите негативни въздействия.

Фазата на изгубената надежда е свързана с преживяване на отрицателни емоции на обърканост, хаотичност, отчаяние, безнадеждност.

Някои от авторитетните учени определят като най-надежден индикатор за преживян емоционален стрес *отрицателните емоционални състояния.* По-късно те ги разделят на три групи симптоми:

1) ***емоционални симптоми*** – възбуда, тревожност, депресия, ниска мотивация, гняв, липса на удовлетвореност от работата;

2) ***поведенчески симптоми*** – липса на концентрация, трудности при вземане на решения, намалени социални взаимоотношения, усилена консумация на кафе, цигари, алкохол и наркотици;

3. ***соматични(телесни)*** – симптоми – умора, отслабнала имунна система, болки в ставите и мускулите, главоболие, високо кръвно налягане.

За по-пълното изследване на стресовите ситуации е необходимо да се идентифицират източниците на стреса. Факторите, които въздействат на организма, се определят като „стресори“ или ***стрес-фактори***. В зависимост от признаците стрес-факторите се разделят на различни групи.

В зависимост от характера на дейността те биват:1) психологически; 2) физически и 3) поведенчески.

В зависимост от силата и продължителността на въздействието факторите се разделят на: 1) силни; 2) остри и 3) хронични.

Силните са свързани с важни жизнени събития, *острите* са характерни предимно с отрицателното си въздействие, възникнали в кризисни ситуации, а *хроничните* се дължат на повторяемостта си в ежедневието. Продължителните по-силни въздействия на стрес-факторите често водят до професионално претоварване, известно като „бърнаут“ (англ. burn out – прегрявам), което е свързано с три големи групи синтоми: емоционално изтощение, вътрешно дистанциране и намаляване на постиженията. Стрес-факторите могат да въздействат на човека положително или отрицателно.

Понятието „стрес“ (англ. stress) е навлязло в речниците на почти всички езици. При разглеждането на стреса е необходимо да се анализират определянията за същността му в националните речници, тълкуващи отделните понятия и категории. Известно е, че те дават най-точно и кратко определение на стреса.

В Речника на чуждите думи в българския език понятието *„стрес“* се разглежда като „натиск“, „напрежение“ и като „Съвкупност от биологически и психически отрицателни въздействия върху организма, груби смущения, които обикновено постепенно нарушават равновесието му и рушат здравето“. Стресът, разгледан като „натиск“, изразява оказване давление, принуда. Натискането е определено като налягане, притискане, гнетене, стремеж към нещо. Стресът е разгледан като напрежение. Известни са различни видове напрежение: мускулно (физическо), умствено, психическо и др. Напрежението се определя още като усилие, напън и е свързано с изразходване на жизнени енергии.

Стресът е разгледан като сбор от биологически и психологически отрицателни въздействи върху организма. Отрицателните въздействие водят до груби смущения, които нарушават адаптацията на организма към променящите се условия, в резултат на което „рушат здравето“.

В Българския тълковен речник стресът се определя като „състояние на напрежение и съвкупност на защитни реакции на организма в отговор на различни въздействия като студ, горещина, травми, преживявания и др.“. Стресът е следствие на различните въздействие на външната среда като ниска и висока температура, физически травми и др. Той е следствие и на вътрешни (психически) въздействия като силни емоционални преживявания, висока умствена активност, голямо волево усилие и др. Стресът се явява и като комплекс от защитни реакции на организма от външните и вътрешните фактори (стресори) на въздействие. За да се поддържа равновесие на организма със средата, човек се адаптира към променящитите се условия, които се

определят от факторите на въздействие. В много случаи въздействията се разглеждат като вредни.

Стресът има не само отрицателно въздействие, но и положително. Положителното въздействие на стреса се определя като ***„еустрес“*** („добър“ стрес). Добрият стрес оказва положителни въздействия върху човешкия организъм и психиката. Подобрява адаптацията на организма. Отрицателният стрес, известен като ***дистрес***, е вреден, предизвикна нарушение на адаптацията, влияе негативно върху организма и психиката на човека и е причина за редица заболявания.

Един от основните отрицателни стресори фактори е ***ограничената физическа активност.*** Човешкият живот е поредица от последователни движения и действия. Комплексът от свързаните действия изграждат съответната дейност, а действията са изградени от конкретни движения. При извършването на различни движения и действия се влага определено усилие, което се разглежда като напрежение. И в двата речника **стресът се разглежда като напрежение.**

Както е известно, в процеса на изпълнението на много дейности, човек се развива и усъвършенства. Самият живот на човека е свързан с изпълнените на много действия. В процеса на действията човек преодолява различни ***трудности***, в които той влага усилие за тяхното преодоляване. Преодоляването им е свързано с определено напрежение, човек влага ***усилие.*** Именно в процеса на усилието той постига целите си, развива се и се усъвършенства. ***Движението*** е основният градивен елемент на човешката дейност. Физическите движения стимулират работата на всички системи и органи на организма.

Известни са хиляди случаи на личности, където благодарение на силната воля и постоянство ***в преодоляването на редица трудности и опасности са постигнали върхови успехи***. Битката с трудностите и опасностите е секретът на успеха. Следователно стресът има много голямо значение за развитието и усъвършенстването на човека. Този стрес е **положителен (добър стрес).** Благодарение на силната воля, постоянството в преследване на целта, в борбата с трудностите и опасностите Джек Лондон от малограмотен младеж, практикувал различни дейности, осъждан за скитничество, един ден решава да стане голям писател. И започва битката. Постепенно с много усилия превзема връх след връх и става един от най-известните писатели в Америка. Лев Толстой, един от великите писатели в света с колосален труд създава ненадминати романи по вникване надълбоко в душата на човека. А. В. Суворов, този майстор във военното изкуство, е владеел до съвършенство управлението на войските в боя. Лично е участвал в челните редици с бойците в ръкопашна схватка с противника. Хиляди са

хората, извървяли трудния път до върха на професионалното майсторство. Полагали са много големи усилия, не са се отказвали от целта, въпреки многото бариери, които са преодолявали по пътя към успеха. Такива личности-бойци се откриват във всички човешки дейности като науката, изкуствата, медицината, строителството, икономиката и др. Следователно стресът е съпътствал тези хора в битката по пътя на тяхното професионално израстване с цената на много труд и лишения. Ето защо стресът може да бъде и положителен (добър стрес).

Отрицателният стрес (дистрес) е много по-срещан от положителния. Един от най-важните фактори на отрицателния стрес е ограничената физическата (двигателна активност). Човешкият организъм живее чрез движение. Всички органи и системи извършват определени движения. При ограничение на движенията те изпадат в дистрес. При продължително ограничение на движенията организмът постепено губи жизнените си сили. ***Ограничената физическата активност е един от основните фактори за смъртността*** на хората в съвременния етап от развитие на цивилизацията. Физическата активност се реализира в практиката посредством физическите движения и действия. Целенасочените физически движения и действия са известни като физическа дейност. За положителните въздействия на физическите движения са писали авторитетни личности. Известният френски лекар Тисо, живял през 18 век, на базата на широките си познания и богатия опит е казал, че „ по своето въздействие движението само по себе си може да замени всяко средство, но всички лечебни средства в света не могат да заменят въздействието на движението**“.** Ограничаването на движенията е отрицателен стрес, защото организмът се лишава от жизненонеобходимото движение. Много са доказателствата на отрицателното въздействие на ограниченото движение върху физическото и психическото здраве на човека. На този важен за живота на човека проблем не се отделя необходимото внимание. Установено е, че с ограничаване на движението се намалява натоварването на *сърдечно-съдовата система*, понижава се кислородната потребност на организма. Повишава се натрупването на холестерин и триглицериди в *сърцето*, с което се ограничава протичането на кислородните процеси. Настъпват структурни изменения на кръвоносните съдове, образуват се тромби. Нарушава се кръвообращението. Повишава се *кръвното налягане*. Създават се условия за възникване и развитие на *атеросклероза.* Нарушава се кръвоснабдяването на мозъка. Изменя се структурата и дейността на *хранителната система*. Възникват оточност и анемичност на венците, обложност на езика. Появява се неприятен дъх от устата и отлагане на *зъбен камък*. Ограничената физическа активност отрицателно се отразява *върху бъбреците* и *половата система*. Нарушават се функциите на жлезите с

вътрешна секреция, настъпват промени в *нервната система* и *психиката.* Значително намаляват жизнените енергии и мускулната сила. Понижава се умствената активност, затормозяват се познавателните психически процеси – възприятие, памет, внимание, представа и въображение. Доминират отрицателни емоционални преживявания на страх, тревога, неспокойствие, тревожност, раздразнителност. Появяват се повече хистерични прояви на избухливост. Нарушава се структурата на съня. От ограничената двигателна активност *се засягат всички органи и системи на организма.*

България е на последно място в Европейския съюз по двигателна активност и на първо място по смъртност, причинена от заболявания на сърдечно-съдовата система. Една от основните причини са недостатъчните познания на хората в България за значението на двигателната активност.

Едни от основните стресогенни фактори са факторите на външната среда. Замърсяването на въздуха, почвата и водата създават ситуации, които се преживяват като дистресови. Всеки човек в една или друга степен се вълнува от бъдещето на развитието на човешката цивилизация, интересува се от настъпващите отрицателни промени в климата на планетата, задълбочаване на политическите и икономическите кризи, социалното неравенство и изостряне на взаимоотношенията в социалната среда.

При обобщаването на анализите на различите схващания за стреса се стига до заключението, че отрицателните емоционални преживявания страх, тревога, омраза, мъка, тъга, гняв,завист и др. са една от основните причини за отрицателения стрес (дистрес). Главен фактор за формиране на едно или друго емоционално преживяване и мобилизация на жизнените сили е мисленето. В по-голямата част от времето много хора мислят за различни опасности, които могат да им случат. Често си спомнят преживени неприятни случки, съжаляват за изпуснати възможности, виждат повече негативното в хората, завиждат. Иронични са, но много лесно се обиждат. Тези хора мислят негативно и много трудно се справят с дистреса и тревогата.

Хората, които мислят позитивно много по-лесно се справят с дистреса и тревогата. Те обективно оценяват ситуациите, виждат не само негативното, а повече виждат и мислят за позитивното. Тези хора рядко преживяват дистрес и тревога. Един умен човек е казал „ Както мислиш така живееш. Мисленето е съдба“. Ето защо позитивното мислене като висш познавателен психически процес е основният фактор за справяне със стреса и тревогата. Другият съществен фактор, който значително спомага за формиране на позитивно мислене е двигателната активност.

I.2. Тревожност

Съвременната цивилизация се развива с големи темпове благодарение на науката. С бързото внедряване в практиката на нови изобритения, ноу-хау и технологии, цивилизацията се развива още по-ускорено. Значително нарасна познанието, с което много се повишиха изискванията към умственото развитие на съвременния човек. Но едновременно с това се увеличава и неговата тревожност.

Още през 1973 г. френски учени са изчислили скоростта, с която е нараснал обема от информацията на цивилизацията. За единица количество информация те приемат началото на I в. сл. Хр. До 1973 г. информацията на нашата цивилизация е увеличила 128 пъти. Прогнозата е, че за следващите 70 години (до 2043 г.) количеството информация би трябвало да нарасне 128 милиона пъти в сравнение с количеството информация преди 2022 години. Тези цифри предизвикват тревога, защото днес и утре, колкото и да използва съвременните информационни технологии, човек значително ще изостава от темповете на колосалното натрупване на човешкото знание. Създава се ситуация за увеличаване на ***незнанието,*** което всъщност е ***невежество.*** А то е главният фактор за нарастване на отрицателното напрежение ***(дистреса), страха, тревогата.***

Едно от най-честото преживяване на човека е тревогата. Всеки човек в една или друга степен се е сблъсквал с различни ситуации, при които има опасност от тежки наранявания, загуба на ценности, дори смърт. Тези ситуации предизвикват страх и **тревога**. Човек се вълнува, тревожи, когато му предстои отговорна работота при опасни ситуации. Тревогата е негова естествена реакция, която показва, че съществува някаква опасност. При продължително и системно преживяване на тревога у човека постепенно се формира устойчиво състояние – **тревожност.** За да се разкрие същността на тревожността е необходимо да се разгледа съдържанието на тревогата. Основа на тревожността е тревогата, което е отрицателно емоционално преживяване. В Българския тълковен речник тревогата са определя като „1. Силно душевно вълнение, безпокойство... . 2. Сигнал за настъпваща опасност...“. Силното душевно вълнение се разглежда като отсъствие на спокойствие, на вълнение. Това означава още, че вълнението изразява известно напрежение (стрес). При тревогата възникналото напрежение е свързано с опасността, която с голяма вероятност може да се случи. Много от изследователите на тревогата я определят като **страх.** Разликата между страха и тревогата според тях е само количествена. Друга част от тях считат, че има известна разлика както по своите механизми, така също и по начина им на реализиране. Те смятат, че тревогата е емоция, която възниква при оценяване на дадена ситуация като неблагоприятна. Ако източникът не бъде ликвидиран, тревогата преминава в страх. В съдържанието си тревогата е изградена от страха. Страхът се

разглежда като „неприятна човешка емоция, която възниква при реална или предполагаема опасност за индивида и се проявява като вътрешно напрежение, безпокойство и възбуда, стигащи понякога до паника“. Всеки човек преживява определен страх, който е мотивиран. Когато обаче страхът е немотивиран по произход, безпричинен и неразбираем, този страх е *патологичен.* Страхът се явява важно чувство в живота на човека, защото той потиска или стимулира дейността и има голямо значение за неговото личностно развитие, благополучие и здраве. В миналото проблемът за страха не е бил така актуален, както днес. Доскоро е бил познат само реалният, конкретен страх от човека, животното и природните стихии. Днес чувството на страх е обладало както душата на обикновения човек, така също хората на цялата планета. Заговори се за „световен страх“ и „галактически страх, за „свободно плуващ“ страх, който не е свързан с конкретно заплашващ обект, а с абстрактен въображаем заплашващ обект. Този процес се е развивал постепенно след новата ера. Въображаемият страх всъщност може да се определи като тревога. С появата на християнството, което се характеризира със загриженост към съдбата на „унижените и оскърбените“, което е основно схващане, че в света господства злото и всеки човек постоянно е изложен на преследване, на различни изкушения и съблазни от страна на злите сили. Тази враждебна картина всява страх и безпомощност у обикновения човек. Само вярата в Христос му дава надежда и сигурност. Христос казва: „В света вие ще имате страх, но бивайте утешени, защото аз победих света“.

През втората половина на XIX век авторитетни учени разделят страха на два вида: ***конкретен*** и ***общ.*** Конкретният страх е свързан с определено лице, предмет, ситуация, а общият не е свързан с конкретна причина. Вторият вид страх е известен като „свободно струящ страх, плаващ“ страх. Този страх изразява страх от нещо неопределено, неясно. До голяма степен той съответства на тревогата. Други учени посочват още два вида страх. „Страх пред нищото, небитието, ***пред смъртта*** ... и ***житейски страх***, страх на съществуването, страх, че човек не живее според своята духовна същност“. Смисълът на това твърдение е, че човек живее с лъжливо, привидно чувство за сигурност, а в действителност той непрекъснато е изложен на различни опасности. Тази мисъл (твърдение) е твърде песимистична и не отговаря на реалността. Този вид страх има симтомите на невротично състояние. Всъщност той не е нормален страх.

Страхът се приема като нормално явление, което мобилизира организма и личността при реална опасност. Той дава сигнал за борба, агресия или за отбрана и бягство.

Други автори разделят страха също на два вида: ***реален,*** при наличие на действителна опасност и ***страх от съвестта***. Страхът, идващ от съвестта, е

всъщност страх от самия себе си. Най-често проявление на този вид страх е притесненията и тревогата за неправилно реагиране при сложни ситуации.

Интересни са схващанията на изследователите на страха и тревожността, които определят психическите преживявания при шест важни събития в битието на човека: 1) отговорност, 2) вина, 3) агресия, 4) заболяване, 5) живот и 6) смърт. Авторите твърдят, че когато човек попадне в екстремални ситуации напрежението се повишава и надхвърля границите на поносимост, тогава се появява спонтанен страх. Когато човек преживява необосновано голям натрапчив страх от различни обекти и явления, тогава той е в състояние на определена ***фобия*** (от гр. Phobia, страх). Много са хората, които страдат от различни фобии. От проведени изследвания на хора с фобийни заболявания се установява, че половината от тях страдат от страх от сърдечни и ракови заболявания, а една четвърт от болните страдат от страх от болести и скрити пространства. Известни са най-различни фобии: страх от животни, от хора, от смъртта, от открити пространства, от тъмнина, от височина, от вода , от светкавици и др.

Преживяванията на различните страхове в много случаи са тревоги. Всички видове страхове в една или друга степен са свързани с тревогата. ***Тревогата*** съдържа в структурата си голямо „количество“ страх.

Голяма част от специалистите в областта на психология на емоциите разглеждат ***тревогата като емоция на страх***. Повечето автори, изучаващи тревогата, са на мнение, че тя възниква като следствие на непознат сигнал, а страхът - като отговор на конкретен сигнал за опасност. Все пак съществуват известни различия между тревогата и страха Тревогата възниква често преди появата на опасността, докато страхът се появява при нейното настъпване. Друга особеност за разликите между тревогата и страхът е, че тревогата в много случаи не се осъзнава и трудно се поддава на логично обяснение, докато страхът се осъзнава. Човек разбира източника на причината за страха. Най-често тревогата предизвиква общо възбуждане на организма, а страхът ограничава и парализира дейността (при много голям страх). Тревогата е проектирана в бъдещето, а миналият силно стресиращ опит е също източник на страха. Твърди се, че **тревогата** има социален характер и **е свързана по-силно с мисленето,** докато **страхът** има биологичен характер и **е свързан с емоциите.** Както се вижда, ***тревогата е преживяване на страх***.

В средата на XX век учените разделят тревогата на два основни вида: *ситуативна* и *личносттна*. **Ситуативната тревога** е динамично психическо състояние, възникващо в конкретни ситуации с различна степен на екстремалност. С нарастването на екстремалността на ситуациите нараства напрежението и изискванията към дейността се повишава. Тревожността е пряко свързана с екстремалността на ситуациите. С нарастването на

екстремалността на ситуациите се повишава и нивото на тревогата. Основни глобални фактори на ситуациите са ***опасността*** и ***трудността.*** Опасността се разглежда като „възможност или вероятност да се случи нещо лошо, беда, нещастие“, а трудността като „ограничаване действията на човека в конкретната ситуация“. За да реагира човек в екстремални ситуации (ситуации с висока степен на екстремалност), човек рискува. Напрежението и тревожността са големи. Трудността като глабален фактор на ситуациите са определените ограничения, бариери на действията. За тяхното преодоляване е необходимо човек да положи съответно усилие в зависимост от екстремалността на ситуацията. Ефективността на действията му в тези ситуации се определя от неговата ситуативната психофизическа готовност. **Ситуативната тревожност** влиза в структурата на психофизическата готовност и се отразява негативно. Необходимо е да се понижава нивото на тревожността. При системно преживяване на определена тревожност се формира устойчива, личностна тревожност.

Личностната тревожност е устойчива черта на личността. Тя е негативна страна на устойчивата психофизическа готовност и силно е зависима от опасността и трудността на ситуациите. Личностната тревожност е свързана с психическите качества на личността и се отразява отрицателно върху тях. Тя се формира в структурата на устойчивата психофизическа готовност в единство с емоционалната черта страхливост. С други думи може да се подчертае, че ***тревожността и страхливостта като устойчиви черти на личността са в единство***. Личностната тревожност се формира като устойчива черта и се реализира в практиката чрез ситуативната тревожност. Следователно основната тревожност, върху която е необходимо да се въздейства, е ситуативната тревожност.

Причините за възникването на тревога са много. Те са свързани с различни опасности, които силно ограничават сигурността на живота на човека. Хората най-много се тревожат за здравето си, за бъдещето и здравето на децата си. Една от причините за значителното повишаване на тревогата е ***Ковид-19***. Тя е причина за различни заболявания. Хората днес се тревожат за вредните последици от ***замърсяването,*** опасност от ***световна ядрена война.*** Вероятността да се случат тези гибелни ситуации е малка. ***Мъдреците предсказват по-добро бъдеще.***

Втора глава

Методика за справяне със стреса и тревогата

II.1. Критерии за оценка на стреса и тревогата.

За създаването на надеждни методи за определяне състоянията на стреса и тревогата е необходимо да се посочат основни критерии за тяхната оценка. Определянето на същността на тези състояния е в конкретна ситуация, в настоящето, сега, защото точно настоящето е практиката, а тя, както твърдят мъдреците, е единственият критерий за разкриване на истината. Всъщност тя е реалният фактор на съществуването на живота на човека. Известно е, че върху настоящето се проектира миналото и се изгражда бъдещето. Един от най-авторитетните учени ни съветва: „Проумейте дълбоко в себе си, че настоящият момент е всичко, което имате...“. ***Тревогата е преживяване в настоящито***, а ***тревожността е устойчива черта на човека, която се проявява в настоящето като тревога***. Хора, които нямат тревожност, също преживяват тревога, когато продължително време преживяват силна тревога.

На базата на обощението на различните схващания на авторите за признаците на стреса и тревожността и за удобство в практиката приемаме четири основни критерии за оценка на стреса и тревогата:

Основните критерии за оценката на стреса и тревогата са:
1) Значност (положителни или отрицателни преживявания); 2) Степени (нива) на преживяваванията, 3) Продължителност и честота на преживяванията на стреса и тревогата; 4) Причини за възникване на стреса и тревогата

Първи критерий. ***Значност (положителни или отрицателни преживявания)*** на ***стреса и тревогата***. Този критерий е основен, тъй като непосредствено е свързан със значението за въздействието на стреса и тревогата върху преживяванията, дейността, здравето и живота на човека.

Положителниият стрес е свързан с позитивни преживявания на радост, смелост, увереност, сигурност, спокойствие и др. Психическата и физическата дейност е активна и ефективна. Възприема се и се осъзнава въздействието на факторите на ситуациите и точно се оценява. Вземат се правилни решения и адекватно се реагира. Нарастват жизнените енергии, Физическата сила, бързината и издръжливостта се подобряват. Бързо и лесно се решават задачите и се постигат целите. Човек се усъвършенства.

Отрицателният стрес и тревогата са свързани с негативни преживявания на мъка, страх, неувереност, несигурност, безпокойство, притеснение и др. Значително е ограничена психическата и физическата дейност, като най-често тя не е ефективна. Затруднено е възприятието, трудно се оценяват ситуациите и се вземат решения, а голяма част от тях са неправилни. Тези отрицателни състояния са свързани с голям разход на жизнени енергии. Много трудно и в много случаи не се решават поставените задачи и не се постигат целите. Човек започва да боледува. Той не е

удовлетворен от живота, страда. Световната здравна организация е установила, че 90% от причините за всички болести са психоемоционални.

Както беше споменато, стресът може да бъде положителен и отрицателен. Тревогата се възприема само като отрицателно преживяване, но в ниските степени тя оказва известно мобилизиращо въздействие.

Втори критерий. ***Степени (нива) на стреса и тревогата.***

Приемат се пет ***степени (нива)*** на положителнен стрес и ***пет степени (нива)*** на стрес и тревога като отрицателно състояние.

При първа степен (ниво) напрежението е много слабо. Преживяването на стрес и тревога е много ниско. В това състояние човек най-често не извършва физическа и умствена работа, почива.

При втора степен (ниво) напрежението се е повишило, нивото на стреса и тревогата е нараснало. Повишила се е активността, нараснала е мобилизацията. Това ниво е най-благоприятно при положителния стрес. При тревогата той може да оказва известно мобилизиращо въздействие.

При трета степен (средно ниво) напрежението е по-високо. При стреса то бива положително и отрицателно. При положителния стрес организмът е мобилизиран и е готов да извършва активна умствена и физическа дейност. Човек е в състояние да преодолява различни екстремални ситуации. При отрицателния стрес на трета степен се нарушава структурата на готовността за действие. Човек допуска грешки. Преживяването на тревогата при трета степен е отрицателно, потискащо. До голяма степен е ограничена умствената и физическата дейност.

При четвърта степен **(*високо ниво*)** на напрежението при стреса е положително или отрицателно, а при тревогата е само отрицателно. При положителния стрес организмът е максимално активен, има висока психофизическа готовност и преодолява ситуации с висока степен на екстремалност. Тази висока степен на стрес е полезна за развитието. Именно в това високо ниво на стрес се решават сложните проблеми и се достигат върхови постижения. Съществува обаче известна опасност. Ако организмът не е подготвен да понася големи психофизически натоварвания, тогава вероятността за отрицателните последици са големи. Известна е китайската поговорка: „Който много, много бърза..., пристига рано“. Смисълът на поговорката е, че при много голямото бързане дълго време напрежението е много високо и настъпва преумора и изтощение, изчерпват се жизнините енергии и бързо се стига до...края на живота. При четвърта степен отрицателният стрес и тревогата с голяма сила въздействат върху организма и психиката на човека. Всички органи и системи на организма са много активирани. Действията са некоординирани, съзнанието е объркано. При продължително преживяване на дистрес и тревога настъпват патологични

изменения, предизвикват се различни заболявания, най-често свързани със сърдечно – съдовата и дихателната ситема, стомаха, черния дроб. Възникват и психически разстройства като депресия и др.

Пета степен (много високо ниво) на положително напрежение (стрес) често се отразява негативно върху психиката и физиката на човека. Емоционалните преживявания са много силни и ускорят мисловните процеси, вследствие на което човек взема обикновено неправилни решения. Пета степен на отрицателния стрес е много вреден. За много кратко време се изчерпват жизнените енергии на човека. В много случаи се отключват резервите на организма, което води до изтощение, а то от своя страна – до различни психически и физически болести. След преживян много голям стрес в борбата с опасностите и трудностите е много възможно да се формира постравматичен стрес. При тревожността от пета степен страхът прераства в ужас или паника, където съзнанието на човека е напълно блокирано, действията му са силно ограничени или хаотични. Това състояние е много вредно и трудно може да се предскаже какво ще бъде поведението на човека. В крайната степен на тревожност при по-продължително време най-често човек изпада в депресия и изпитва силна душевна болка.

Трети критерий. ***Продължителност и честота на преживяването на стреса и тревогата***

Преживяването на стреса и тревогата са с различна продължителност. Те биват с продължителност от няколко минути, часове, дни до месеци, а в някои случаи и много повече. Честотата на преживяването на стреса и тревогата може бъде много малка (1-2 пъти на ден), средна (3-4 пъти на ден) и голяма (повече от 5 пъти). При определяне продължителността на преживяването на стреса и тревогата трябва да се отчита и тяхната степен. Кратковременният стрес и тревога с по-ниски степени не са вредни за здравето на човека. Продължителните високи и много високи степени на стреса и тревогата имат вредно въздействие върху психиката и физиката на човека. Последствията са заболявания на сърдечно-съдовата и дихателната сиктема, черния дроб, стомаха, пикочната ситема и др. Силно негативно се въздейства върху психиката. Настъпват нарушения на съня, умора, преумора и изтощение. Депресията е едно от най-честите заболявания. Отключват се и други психически разстройства. Съществува известна закономерност между степента на стреса и тревогата и тяхната продължителност. Когато те са с по-висока степен, протичат за по-кратко време, а когато са с по-ниски степени, протичат по-продължително време. Тази зависимост е определена от психофизическите възможности на човека да преживява психическо и физическо напрежение.

Честотата на преживяванията на стреса и тревогата е свързана със степента и продължителността им. Отрицателното въздействие на негативните преживявания е свързано с нарастване на честотата. По-честите и с по-висока степен отрицателни преживания имат същия негативен ефект, както при продължителните преживявания на стреса и тревогата.

Четвърти критерий. ***Причини за възникване на стреса и тревогата.***

Възникването на стреса и тревогата е следствие на определени причини, след което те самите се превръщат в причини, които се отразяват с различна сила върху дейността и живота на човека. Съществуват **множество причини** за възникване на стреса и тревогата, като една от основните е възникналата ***опасност*** за живота и здравето на човека и неговите близки. Други причини са свързани с ограничаване на възможностите за професионално развитие, ***неяснота за бъдещето***. При тази ситуация човек много трудно определя главните си цели, не може да формулира смисъла на живота, ***не вижда перспективи.*** Макар и да не ги осъзнава, той изпитва известна тревожност и стрес. ***Неизвестността*** е една от основните причини за възникване на дистреса и тревогата. Нацисткият престъпник Гьоринг три часа преди екзекуцията се самоубива, защото не можел да издържи на очакването на присъдата си. Айхман – друг военен престъпник, нацист, бил издирван 15 години и когато го заловили, на въпроса на журналист какво е почувствал при заляването си – отчаяние, болка или разкаяние, Айхман отговорил: „Не.“, но допълнил, че изпитал огромно душевно облекчение, почти радост. Петнадесет години той е знаел, че го търсят и е живял непрекъснато в голяма тревога в очакване да бъде арестуван. ***Неизвестността***, ***неопределеността*** са факторите, които предизвикват тревога с висока и много висока степен на напрежение.

Една от основните причини за възникването на дистреса и тревогата, както беше споменато в първа глава, е ***недостатъчната двигателна активност***. Много са доказателствата за вредните последствия, които ограничената двигателна активност оказва върху живота на човека, особено днес. Все още има хора, които не могат да осъзнаят, че движението е основата на живота. Отново се вижда, че при тях доминира незнанието за значението на най-важният елемент на живота **– *значението на движението.***

II.2. Определяне характера на стреса и тревогата.

Справянето със стреса и тревогата се осъществява с различни средства и методи на въздействия. Изборът на конкретните въздейсвия се определя от характера на стреса и тревогата, които човек в момента преживява или е преживял. Характерът на стреса и тревогата включва тяхната оценката по

основните критерии – значност, степен (ниво), продължителност и честота, и причини за стреса и тревогата.

За да се формира умение за по-точното определяне на характера на стреса и тревогата е необходимо човек да се наблюдава (самонаблюдава) и оценява (самооценява), като определи техния характер. ***Самонаблюдението и самооценяването*** са основни методи за оценка на състоянието на стреса и тревогата. Един от известните учени твърди, че „Самонаблюдението е самоконтролиране. Самонаблюдението трябва да бъде обективно, безпристрастно, без да бъдат отправени морални присъди и критики. Върху основата на обективното самонаблюдение човек оценява (самооценява) характера на стреса и тревогата по основните критерии. **Например:** Петър Н. споделя: „Преживяването ми е отрицателно. Много съм напрегнат и разтревожен. Днес останах без работа, а имам да изплащам голям кредит. Заплатата на жена ми е малка, имам две деца. Много трудно днес се намира работа“.

II.3. Познавателни методи за въздействие.

Познавателните (менталните) средства и методи на въздействие са основни. От най-древни времена хората са осъзнавали, че знанието е най-ценното нещо, основата на живота. Знанието се изразява със слова. Незнанието е липса на знание, т.е. невежество. Още преди повече от 5000 години един велик духовен водач и един от най-мъдрите хора на света е казал, че „ ...невежеството като бедствие залива цялата земя...“. Той е посочил десет разрушителни въздействия на невежеството като „опора на злото“, „веригата на покварата“, „мрачният затвор“, „живата смърт“ и др. Преди повече от 2000 години друг духовен водач и цар казал, че „ ...тези, които презират мъдрост и поука са нещастни...и родът им е прокълнат“. По-късно преди повече от 1500 години друг индийски мъдрец, бащата на будизма посочва, че „ ...нещастието на човека е в неговото невежество“. В същия период от време друг голям мъдрец на Китай пише: „Когато думите губят смисъла си, хората губят свободата си“. Един световноизвестен немски философ, номириран в Англия за личност №1 на XX век, пише: „Невежестното е демонична сила и ние се опасяваме, че то ще бъде причина за още много трагедии“. Основните думи, с които са посочени последствията от невежеството само на тези пет велики личности са бедствие, смърт, нещастие, прокълнат род, загуба на свободата, демонична сила, трагедии. Ако се направи едно обобщение за оценката на думата ***„невежество“*** убедено може да се твърде, че това демонично явление ***е най-големият враг на човека и на цялото човечество***. В това отношение

има безброй примери от историята на цивилизацията. Очевидно е, че всички тази думи са свързани с ***дистреса и тревогата***. На базата на комплексни изследвания учените са доказали силната обратна взаимовръзка на отрицателните емоции с незнанието. Един от авторитетите на психологията твърди, че „...емоционалното напрежение зависи от недостига на информация за постигане на целта“. Ето защо неизвестността, неопределеността, които изразяват липса на нужната инфрмация за бъдещите ситуации предизвикват дистрес и тревога. Смисълът в схващанията на различните автори за невежеството се разбира, че ***невежеството не е само липса на знания (информация), а и нейното рационално разбиране и използване.*** И сега при наличие на информация, която лесно може да се проучи, не се забелязва тенденция за понижаване на тревогата и дистреса. Днес съвременният човек на информационния век е по-напрегнат и тревожен. Информация има, но нейното компетентно анализиране, синтезиране, разбиране на същността на фундаменталните житейски проблеми, разкриване на нови закономерности и т.н. много ограничено се прави от човека. Всъщност тук става въпрос за недостатъчното развитие на най-главният психически процес на човека – неговото **мислене**. Мисленето и емоционалните преживявания са силно свързани. ***Посредством мисленето се променя характера на стреса и тревогата.*** Чрез операциите на мисленето се стига до истината. А най-важно за душевното равновесие е разбирането на същността, истината за събитията, ситуациите и прогнозиране на тяхното развитие в бъдещето**.** При обобщаване причините за тревогата на хората, за това, че те са много напрегнати, страдат, боледуват, че не са удовлотрени от живота и са нещастни се откроява най-главната причина - ***ограниченото им мислене.*** Ограниченият интерес на тези хора към научното познание за смисъла и целта на живота е в основата за тяхното ограничено мислене. Те много лесно се поддават на манипулация. Мисленето е процес, посредством който се развива умът. Всъщност **умът** е устойчиво качество на човека, което се реализира в практиката като мислене. Много е поучителна народната мъдрост: „Ум царува, ум робува, ум патки пасе“.

Много труд е необходим за преодоляване на разнообразните бариери на невежеството, за да се развие мисленето и извиси умът.

1. Позитивно мислене.

Целта на метода е справяне с отрицателния стрес (дистрес) и тревогата посредством прилагане на позитивното (положителното) мислене.

За постигане на целта ***се решават последователно*** **три основни задачи:** 1. Самооценка на мислите, които в момента протичат в съзнанието; 2. Избор на нови позитивни мисли; 3. Мислене върху новите мисли.

Първа задача. Човек намира спокойно място, където няма да бъде обезспокоен. Насочва вниманието си върху мислите, които в момента протичат в неговото съзнание. Прави реална, обективна самооценка на мислите си. За какво мисля сега? Накратко ги описва.

Пример: Георги Ж. е икономист на 48 години. Съпругата му също е икономист на 45 години. Имат една дъщеря. Семейството е много сплотено и живее в пълно разбирателство. Дъщерята е студентка трети курс и има висок успех. За пръв път при следването си е скъсана на изпита по една от бариерните дисциплини. Георги Ж., съпругата и дъщерята му са напрегнати и разтревожени. След като прави анализ на ситуацията, Георги Ж. определя характера на дистреса и тревогата си*:* „Състоянието ми е отрицателно, със средна степен (ниво) на напрежение, втори ден съм в това състояние, с честота на поява на преживяването средно около 2-3часа. Кръвното ми налягане малко се е повишило. Основната причина за отрицателното ми състояние е провала на дъщеря ми на бариерен изпит“.

Втора задача. Човек започва да мисли позитивно. Разкрива възможности, които са сързани с разрешаване на проблема. Убеждава се, че все пак има полза от възникналия неприятен проблем.

Георги Ж. разсъждава, че дъщерата му се е готвила съзнателно. Тя много съжалява. Повечето от половината студенти, които са се явили на този изпит, са били скъсани. „Следователно – си мисли бащата – ще се яви на поправителната сесия. Още по-добре ще изучи материала, който ще й трябва в работата. Народът е казал: Всяко зло за добро. И аз съм късан два пъти. Случва се. Трябва да ги успокоя, да не се тревожат“.

Трета задача. Човек продължава да разсъждава върху проблема и повтаря оправдателните и успоителни мисли. Убеждава се, че нищо лошо не е станало, няма никаква опасност. След като повтори разсъжденията отново, прави оценка на състоянето си по основните критерии. Отново оценява значността и степента на напрежение на дистреса и тревожността. Ако състоянието се е променило от отрицателно в положително и степента (нивото) на напрежението на дистреса и тревогата са се понижили, най-възможно е другите два критерия да не се отчитат. Тогава той успокоява съпругата и дъщеря си. Възможно е да се повтори отново негативното преживяване. Тогава се повтаря и обогатява съдържанието на мислите, като се включват още убедителни и успояващи аргументи.

При системно практикуване на метода се подобряват вниманието, възприятието, паметта, мисленето, представите и въображението, тренира се волята, доминират положителни емоции. Ефективността на метода е доказан в резултат на много научни изследвания.

2. Разрешаване на проблеми.

Всеки човек, в процеса на извършването на различни дейности, е разрешавал редица проблеми с различна трудност. Има и проблеми, които не е успял да разреши. Всъщност животът на човека е свързан с постоянно разрешаване на определени проблеми. Известни са различни определения на понятието ***„проблем***“. В Българския тълковен речник (2004) понятието ***„проблем“*** е дефинирано като: „Сложен научен или обществен въпрос, който е обект на проучване или разрешаване“. Това определение не разкрива напълно неговата същност. Всеки човек се сблъсква с различни проблеми, голяма част от които не са научни или обществени. В Речника на чуждите думи в българския език (2007) понятието ***„проблем“*** се определя като: „1.Теоретичен или практически въпрос, който чака разрешение; научна или обществена задача, чието разрешение налага изследване. 2. Неразрешен въпрос, спорен въпрос“. Неразрешеният въпрос като проблем изисква разрешаване, което се определя от обективно мислене и адекватни действия. Проблемите могат да бъдат свързани със задоволяване на материалните и духовните потребностти и интереси. Те се характеризират с различна степен на трудност. Разрешаването на определен проблем е мисловен процес. Известни са различни подходи за разрешаването на възникналите актуални проблеми. Методът се изпълнява в 7 стъпки:

1. Осъзнаване на възникналия проблем

В дейността на човека възникват проблеми с различна трудост. Една част от тях са непосредствено свързани със сигурността и здравето. Друга част имат променлива структура. Всички възникнали проблеми, в зависимост от трудността им, изискват разрешаване. Голяма част от тях не се осъзнават от човека и следователно не се разрешават, което води до негативни последствия. Необходимо е възникналите проблеми да се осъзнават, за да се търсят пътища за тяхното разрешаване. След осъзнаване на проблема той трябва много точно и ясно да се определи.

2. Определяне същността на проблема

Често човек осъзнава различните проблеми, но не може ясно и точно да определи тяхната същност. Следва да се посочи съдържанието на възникналия проблем, опасностите и възможните последствия от неразрешаването им. Точното дефиниране на отделните проблеми е една от най-сложните задачи при тяхното разрешаване. При недостиг на достатъчно информация за възникналия проблем се търси допълнителна информация.

3. Търсене на допълнителна информация за проблема

При определяне същността на възникналия проблем, причините за неговото появяване и възможните последствия при решаването му се налага търсене на допълнителна информация. Много често хората, въпреки че осъзнават проблема, поради недостиг на информация вземат погрешни решения, в резултат на което настъпват негативни последствия. Ето защо тази стъпка има съществено значение при разрешаването на различните проблеми. Търсенето на допълнителна информация за същността на проблема има съществено значение за обективната му оценка. Получената допълнителна информация дава по-голяма възможност за точното прогнозиране на развитието на проблема и изработване на адекватна стратегия за реагиране и за неговото успешно разрешаване.

4. Прогнозиране на вероятностното развитие на проблема и неговото отражение върху човека

Прогнозира се развитието на проблема и настъпването на възможните отрицателни или положителни последствия. Прави се анализ на получената информация, обобщават се разкритите закономерности и върху тази основа се прогнозира неговото бъдещо развитие. Върху тази прогноза се изработват стратегии за разрешаване на възникналия проблем.

5. Изработване на стратегии за разрешаване на проблеми

Изработването на стратегии е една от най-важните стъпки на метода за разрешаване на проблеми. Създават се една основна и няколко допълнителни стратегии за разрешаването на даден проблем. Много точно и кратко се определят целта и задачите. Избират се надеждни средства и методи за разрешаването му. Основните действия се подреждат в съответствие с изискванията на стратегиите за разрешаването на възникналия проблем.

6*. Прилагане на избраната стратегия в практиката*

Отначало се прилага основната стратегия за разрешаване на проблема. При добра организация и точно изпълнение на действията при отделните стъпки на метода вероятността за разрешаване на проблема е много голяма. Възможно е в процеса на прилагането на избраната стратегия да настъпят промени на ситуациите и оттук – на структурата на проблема. При тази ситуация се прилага една или друга допълнителна стратегия за разрешаване на променения проблем. Ако и с допълните стратегии той не се разреши, което е малко възможно, се изработват нови стратегии.

7. Отчитане ефективността за разрешаването на проблема

Ефективността за разрешаването на конкретния проблем се отчита на базата на извършените действия при изпълнението на отделните стъпки на метода. Подробно се анализира адекватността на приложените стратегии за разрешаването на проблема. При системно изработване на стратегии за

разрешаване на различни проблеми се разширяват възможностите за справяне със сложни житейски ситуации.

Пример: Събитието се развива в един голям град. Елена Р. е инженер на възраст около 45 години, омъжена. Съпругът ѝ също е инженер на възраст около 50 години. Преди няколко годин претърпява катастрофа и заболява от захарна болест. Имат една дъщеря, която има здравословен проблем. Семейството живее в разбирателство. Бащата на Елена умира и тя много трудно изживява неговата смърт. Само след четири месеца след кратко боледуване почива и съпругът ѝ. Тя още по–тежко преживява и втората смърт, много се тревожи за бъдещето и как ще се грижи за дъщеря си, тъй като средствата за нейното лечение и за живеене няма да бъдат достатъчни. Състоянието на Елена е с много висока стрепен на напрежение (дистрес) и тревога. Тя осъзнава отрицателното си състояние, което продължава дълго. Възниква сложен житейски проблем, проблем, свързан с оцеляване. След като тя осъзнава и точно определя проблема, събира допълнителна информация за неговото решаване. Прогнозира развитието на проблема в бъдеще и какви ползи и вреди ще се случат най-вероятно. Изработва една основна и две резервни стратегии. Основната стратегия е да осигури достатъчно средства за лекарства и за нормален живот на дъщерята и себе си. Започва да работи като чистачка в едно заведение. След завършване на работното ѝ време като инженер, започва работа като чистачка. Работата ѝ продължава до късно през нощта. Майката на Елена, макар и възрастна и трудоустроена с много ниска пенсия, ѝ помага при гледането на дъщеря ѝ. Постоянната заангажираност в работата като инженер и после като чистачка е свързана с насочване на вниманието и мисълта към извърващите дейности. Постепенно много голямото напрежение и тревожност намаляват и тя успява да се справи с дистреса и тревогата. И така разрешава и житейския си проблем.

Ефективността на метода е доказан при много експериментални изледвания. Установено е, че най-често срещаният проблем при голяма част от хората е, че те не могат да осъзнаят напълно самия проблем. Как тогава да се реши проблема, когато не може да се осъзнае напълно и правилно да се определи?

Методът „Разрешаване на проблеми“ не изисква специална подготовка. При усвояването му се развиват мисленето, въображението, вниманието.

3. Нестандартно мислене[1].

На базата на мисленето хората разрешават различни възникнали проблеми. Те успешно се справят със задачите в стандартните ситуации,

[1] Методът е създаден от Едуард де Боно. Представен е адаптиран вариант на метода

където събитията са предсказуеми, опасностите и трудностите са с ниска степен на екстремалност, логическите връзки и закономерности са известни. При тези ситуации мисленето е стандартно. В ситуациите с висока степен на екстремалност, за които обикновено липсва достатъчно информация, не може винаги да се предскаже появата и същността им посредством стандартното мислене. В повечето случаи то не е достатъчно за решаване на проблемите. Възниква потребност от търсене на нестандартни решения, творческо мислене, нови пътища за справяне с възникналите сложни проблеми. Следователно за тяхното успешно решаване е необходимо нестандартно, творческо мислене. Терминът **„нестандартно (латерално) мислене“** е записан в Оксфордски английски речник. За основа на разработването на нестанадартното мислене са послужили ***два закона*** в областта на мисленето. ***Първият закон*** гласи, че една идея никога не може да използва максимално наличната информация. Съществува възможност идеята да се актуализира с помощта на прозрението. При ***втория закон*** се определя, че често доказателството не е нищо повече от липса на въображение, което да предложи алтернативно обяснение. Този закон се изразява с мисълта „Сигурността е плод само на слабо въображение“. Структурните компоненти на нестандартното мислене, свързано с ***нагласите на съзнанието, са разпределени в шест групи:*** 1. Факти, цифри и информация; 2. Емоции, чувства, предчувствия и интуиция; 3. Предпазливост, истина, преценка, съответствие на фактите; 4. Преимущества, печалби, спестявания; 5. Изследване, предположения, нови идеи, алтернативи за действие; 6. Мислене за самото мислене.

Първата нагласа отразява обективният стил на мислене, логическата нагласа на съзнанието. Обективно се анализират фактите, наличната информация. Събитията се оценяват безпристрастно.

Втората нагласа е свързана с интуитивния стил на мислене и емоционалната нагласа на съзнанието. Оценяват се емоционалните преживявания при конкретните ситуации. Прави се анализ на предчувствието за появата и развитието на ситуациите, които вероятно могат да се случат.

При ***третата нагласа*** се прави анализ на съдържанието на негативната нагласа на съзнанието. Разглеждат се реалните недостатъци, опасностите, грешките, съмнението. Посочват се слабостите в такава форма, че да има възможност да се преодолеят.

Четвъртата нагласа изразява позитивен стил на мисленето и позитивна нагласа на съзнанието. Анализират се положителните страни на възникналите проблеми. При тях доминира оптимизмът и надеждата. Посочват се ползите, изгодите, достойнствата, печалбите, преимуществата при решаването на конкретните задачи.

Петата нагласа е свързана с творческия стил на мислене и с творческата нагласа на съзнанието. Умствената дейност е насочена към търсене на нови решения, алтернативи, нови идеи. В процеса на мисленето доминират операциите на синтеза, сравнението, обобщението и систематизацията. Значима роля на мисленето заема въображението, на базата на което се раждат нестанадартни решения.

Шестата нагласа представлява аналитико-синтетичния стил на мислене и практическата нагласа на съзнанието. Тази нагласа на мисленето е свързана с контрола на процеса на мисленето. Мисленето контролира самия процес на мислене. На базата на систематизирането като висша операция на мисленето се разкриват възможности за ефективно решаване на сложни проблеми, стига се до истината. Вземат се правилни решения.

Нестандартното (латералното) мислене е важен фактор за управлението на дейността на човека в различни ситуации. Ефективността на реагиране при различните ситуации се определя от взетото правилно решение, което е следствие от адекватно мислене. Неопределеността на екстремите на ситуациите изискват точна прогноза за появата, съдържанието и динамиката им. Много от големите открития са създадени от велики личности с нестандартно мислене. Много от тези открития промениха живота на хората и тласнаха цивилизацията напред. Системните тренировки на този метод се отразява положително на развитието на логическото и творческото мислене, вниманието, паметта, антиципацията (прогнозирането).

4. Модели за действие в бъдещи ситуации.

Неопределеността, която изразява ограничени познания на човека за ситуациите, които вероятно могат да възникнат в бъдеще, предизвиква известна тревога и напрежение. Тези ситуации много често се възприемат като ***екстремални ситуации.*** Те се разглеждат като комплекс от условия, които изискват активни дейстния за определено време. Глобални фактори на ситуациите са ***опасността и трудността,*** а техните интегрални фунции са съответно ***рискът и усилието.*** Човек се страхува поради опасността, която го тревожи и напряга. Тревожи се още и от характера на трудността на ситуацията и дали ще може да я преодолее. Той трябва да реагира активно като вложи определени усилия и рискува. Действията при различните ситуации са психически и физически, т.е. психофизически. Ефективността на действията се определя от психофизическата готовност. За конкретната ситуация тя е ***ситуативна психофизическа готовност.*** Възможно е в съзнанието на човека

да се формира определена адекватна[2] психофизическа готовност (модел) за действие преди възникването на различни екстремални ситуации. Научната основа на формирането на психофическа готовност е единството на психиката и физиката на човека. Взаимовръзката на психиката с движенията е известна отдавна. Доказана е и взаимовръзката на психическите процеси с физическите движения. Изследвани са въздействията на тези процеси върху качествата на движенията. При формиране на адекватна психофизическа готовност за действия в екстремални ситуации отрицателният стрес се трансформира в положителен стрес и значително намалява тревогата.

Целта на метода е да се формира адекватна психофизическа готовност за действия в бъдещи екстремални ситуации. За постигането на целта се решават четири ***основни задачи;*** 1. Осъзнаване и оценяване на характера на дистреса и тревожността и определяне екстремалната ситуация, която се очаква да се случи в бъдеще; 2. Формиране на адекватна психофизическа готовност за действие при определена екстремална ситуация, която най-вероятно ще се случи в близко бъдеще; 3. Оценяване ефективността на формирането на адекватна психофизическа готовност за действие при определената екстремална ситуация. За усвояване на метода мислено се проиграват още няколко различни екстремални ситуации и се оценява тяхната ефективност.

При първата задача човек най-напред оценява характера на тревогата и стреса. След това той си представя екстремалната ситуация, която е възможно да се случи в близко бъдеще (след няколко часа, дни). Ситуацията подробно се анализира – кога и как започва?. Определят се най-критичните моменти на ситуацията, свързани с възможните опасности и трудности, какви вредни последствия може да има?. След като ситуацията се анализира подробно, мислено се проиграва по реда на нейното появяване, развитие и приключнане. При нейното анализиране и мислено проиграване човек трябва да бъде уверен, да запази самообладание.

Втората задача е свързана с формиране на адекватна психофизическа готовност за адекватни действия в екстремалната ситуация, която човек очаква в близко бъдеще. Той мислено проиграва движенията и действията си в съответствие с изискванията на ситуацията. След това човек едновременно мислено проиграва действията си в синхрон с конкретните изисквания на ситуацията. И най-накрая мислено проиграва действията при протичане на цялата ситуация. При изпълнението особено внимание се обръща на преживяването на увереност, сигурност, решителност и др. Формира се адекватна психофизическа готовност за действие в екстремалната ситуация.

[2] Адекватна –съответсваща на изискванията

При третата задача се оценява ефективността на формираната психофизическа готовност за действие при определената екстремална ситуация. За да бъде усвоен настоящият метод, е необходимо човек мислено да проиграе още няколко различни екстремални ситуации и да оцени ефективността им. Ако установи, че не се формира необходимата готовност за действие в екстремалните ситуации, внимателно преценява причината, която най-често е неправилното изпълнение, липсата на желание и неубеденост в ефективността на метода.

В начало методът се тренира при отделни ситуации с малка трудност, след което броят на ситуациите се увеличава и степента на трудност се повишава. В съзнанието на човек се създават модели (готовност) за действие при внезапни ситуации с различна степен на екстремалност. В зависимост от екстремалната ситуация се включва съответният модел (готовност за действие). При системно изпълнение на този метод се формира психофизическа готовност за преодоляване на ситуации с различна степен на екстремалност. Развиват се вниманието, мисленето, представата, въображението, паметта, антиципацията (предвиждането). Доминират положителни емоции, укрепва волята.

Установено е, че при прилагане на подобни методи на въздействие (идеомоторна тренировка) мускулната сила нараства с 34 %, скоростта на движението с 34 %, а точността – със 17%.

Пример. Ситуацията се развива на автобусна спирка около 21 часа. На спирката има шест човека - три жени (една на около 35 години и две около 60-65 години) и трима мъже, двамата от които са на около 50-55 години и Теодор Г., който е на около 65 години. Пристига млад мъж на около 20 години с добро телосложение, видимо разгневен и недоволен от нещо, и започва да обижда и заплашва една от възрастните жени, която много се изплашва. Останалите мъже и жени на спирката се притесняват, но не реагират. Само Теодор Г. се намесва да защити жената – прави забележка. Агресивният младеж се обръща към Теодор Г. и започва да го обижда и заплашва. Тръгва към него, за да „смачка този дъртак“. Посяга да му нанесе удари, но Теодор Г. много бързо реагира, блокира ударите и като прилага техника по самозащита, „светкавично“ го поваля на земята. Агресивният младеж се осъзнава след като усеща остра болка от приложения му ключ. След като се извинява, Теодор Г. го освобождава. Става и бързо побягва, като няколко пъти се обръща да види дали не го преследват. Теодор Г. много бързо е формирал адекватна психофизическа готовност за действие в екстремална ситуация. Въпреки възрастта си, той все пак е имал подготовка. Когато е бил по – млад е тренирал борба и айкидо.

II.4. Физически методи на въздействие.

При разглеждането на стреса и тревожността в първата глава бяха отбелязани много общи черти между тях. ***Стресът*** може има положително и отрицателно въздействие на психиката и физиката (тялото) на човека. Отрицателният стрес е много вреден във високите стрепени (нива) на напрежение, а в ниските нива играе известна мобилизираща роля. Положителният стрес в много високите нива в някои случаи може да бъде вреден. ***Тревогата*** в ниските степени (нива) оказва молбилизираща роля, а с високите степени (нива) – много отрицателно, вредно въздействие.

Въз основа на концепцията за взаимносвързаността и зависимостта между психическата и физическата дейност на човека са представени няколко метода за въздействие с оглед справяне със стреса и тревогата. Известно е, че с нарастване на психическото напрежение се повишава и физическото напрежение. Представевени се два основни метода, свързани с най-важните жизнени процеса – дишането и движението.

5. Специализирани движения и дишане.

Движението и дишането са най–важните жизнени процеси. ***Движението*** е форма на съществуване на материята и нейно свойство. То е основен елемент на човешката дейност, която се осъществява посредством движенията. Животът на човека се проявява чрез неговата дейност, която се реализира посредством изразходване на жизнена енергия.

Дишането е процес, чрез който се осигурява ***кислород*** от вдишания въздух. Кислородът е жизненоважен фактор за снабдяване на организма с жизнена енергия при извършването на различни дейности. Той се съединява с хемоглобина при непосредственото му съприкосновение с кръвта и се разнася във всички клетки на организма. Въпреки че дишането е вроден безусловен рефлекс, то може да бъде регулирано съзнателно.

Движението и дишането са в единство. С нарастване интензивнастта на движенията нараства и изразходването на енергия, ускорява се дишането. Повишава се напрежението. При ограничаване на движенията се понижава разхода на енергия, дишането е бавно и повърхностно. Ако продължително време движенията са максимално ограничени, както беше посочено, възникват различни психически и соматични заболявания. Много често се преживяват отрицителни емоции – тревога, страх, мъка, отчаяние.

Представени са няколко специализирани упражнения, които не изискват специална подготовка. ***Целта*** на изпълнението на тези упражнения е да се понижат напрежението и тревожността.

Първо упражнение. Ляга се по гръб на собственото легло. Обстановката трябва да бъде спокойна, да бъде тихо, да не присъстват други хора. Дясната ръка с длан надолу се поставя върху слънчевия сплит на корема (горната част на стомаха). Лявата ръка с длан надолу се поставя върху дясната ръка. Очите се затварят и човек си представя, че е седнал до брега на река. Отпуска тялото. Диша равномерно, спокойно. В това състояние в продължение на 4-5 минути наблюдава (представя си) бавното движение на водите на реката. След това отваря очите, усмихва се, бавно става и прави 2-3 упражнения, с навеждане напред и встрани, докосване пръстите на краката, извивки др.

Второ упражнение. В легнало положение, както при първото упражнение, ръцете са поставени на корема. Човекът насочва вниманието си върху фазите на дишането – вдишване, задържане, издишване и задържане. Продължителността на вдишването и издишването е еднаква. При фазите на задържането след вдишване и издишване, продължителността е два пъти по-малка от фазите на вдишване и издишване. Упражнението започва с дълбоко и плавно вдишване, след което се изпълнява дълбоко и плавно издишване. Вдишването и издишването са непрекъснати. Фазите на вдишването и издишването е с продължителност 4-6 секунди. След 4-5 изпълнения на упражнението с отчитане на времето в секунди човекът продължава да го изпълнява още 4-5 пъти, като си брои числата от едно нагоре - всяко число да отговаря на една секунда.

Трето упражнение. В легнало положение, както в първото упражнение, отначало в първите 20-30 секунди вниманието на човека се насочва върху фазите на дишането, след което се насочва върху думите, които човекът започва да изговаря бавно, наум при фазата на издишването: „Аз изтласквам напрежението навън, навън“. При фазата на вдишването човекът си повтаря на ум: „ Аз съм по-спокоен, по-спокоен, аз съм вече спокоен“. Упражнението се повтаря 5-6 пъти.

Четвърто упражнение. В легнало положение, както в първото упражнение, човек диша равномерно, като вдишването се удължава на 8 секунди, а издишването се намалява на 4 секунди. Фазите на задържане след вдишване и след издишване са с продължителност по 2 секунди. Отначало за вниманието е насочено върху фазите на вдишването, след това се насочва върху думите, които човекът започва да изговаря наум при издишване: „Аз изтласквам тревогата навън, навън“. При фазата на вдишването човекът си казва: „Аз се зареждам със спокойствие и увереност, увереност“. При вдишване и издишване човекът си повтаря съответните думи (словесни формули) 6-8 пъти и повече.

Пето упражнения: Човекът се движи бавно като наум си брои крачките. Тръгва с левия крак, като всяка крачка отговаря на едно число: Едно-лява крачка, две-дясна крачка, три –лява крачка ,четири—дясна-крачка, И започва отново – едно-лява крачка и т.н. При първите четири крачки вдишва, пета-лява крачка, шест-дясна крачка, седем-лява крачка, осем-дясна крачка, девет-лява крачка и десет-дясна крачка. При първите четири крачки дълбоко се вдишва, при пета и шеста – дишането се задържа, при седма и осма се издишва дълбоко, а при девета и десета дишането се задържа. Упражнението се изпълнява 10-12 пъти.

Шесто упражнение. Упражнението се изпълнява след научаване на пето упражнение. Отново три пъти се повтаря петото упражнение. В шестото упражнение се включват във фазите на дишането словесни формули (изречения) на въздействие както следва: ***При вдишването*** (1,2,3,4 крачка) формулата „ Аз съм спокоен, спокоен“; ***При задържане след вдишване*** (5,6 крачка) „Спокоен“; ***При издишването*** – формулата „Спокоен“ (7-8 крачки); ***При задържане след издишване*** – формулата е „Уверен, уверен“ (9-10 крачки). Упражнението се повтаря 6-8 пъти.

Седмо упражнение. Седмото упражнение се изпълнява като шестото, но тук словесните формули имат друго съдържание, свързано с намаляване и трансформацията на тревожността в състояние на увереност и добро настроение. 1. При първите четири крачки при вдишване формулата е:„ Аз изтласквам тревогата навън“; 2. При задържане на дишането след вдишване (5,6 крачки), формулата е: „Аз съм спокоен“; 3. При издишване (7,8 крачки) формулата е: „Аз съм уверен“; 4. При задържане след издишване (9,10 крачки) формулата е: „Добро настроение“. Упражнението се повтаря 8-10 пъти с бавни движения.

Осмо упражнение. Едни от най ефективните средства и методи за справяне с отрицателния стрес (дистрес) и тревожността, както и на много други негативни преживявания, е ***бягането.*** При бягането дихателната и сърдечно-съдовата система работят много интензивно. И другите органи и системи в различна степен работят също интензивно. Организмът изразходва много енергия. Ако при бягане се включат допълнителни въздействия, ще се повиши неговата ефективност. За да се подобри ползата от въздействието на бягането върху психиката и организма, наред с включването на допълнителни средства на въздействие голямо значение има и мястото, където ще се провеждат упражненията. Целесъобразно е те да се изпълняват на места, където въздухът е чист.

При ***нетренирани хора*** натоварването трябва да бъде постепенно – от бързо ходене към бягане с бавно темпо. Отначало се провежда бързо ходене с

дишане и броене. На първите четири крачки се вдишва, а на следващите четири крачки се издишва. След като се усвои броенето на крачките се препоръчва да се включат и словесни формули, като при вдишването се повтаря думата „спокойствие“. Когато се подобри общата издръжливост се препоръчва бавно бягане. Най-целесъобразно е да се бяга при такава интензивност, при която пулсовата честота е около 120-130 удара в минута. Отначало бягането е с продължителност 2-5 минути и постепенно времето се увеличава. След прекратяване на бягането пулсовата честота спада. Ако след девет минути тя е спаднала под 100 удара в минута това показва, че ***организмът е възстановен***. При по-продължително бягане значително се увеличава издръжливостта. След възстановяването нарастват жизнените енергии. Доминират положителни преживявания. Възрастта не е пречка за бягане. Всяка сутрин американецът Лари Люис на ***възраст 102 години е пробягвал по 10 км*** и се е чувствал много добре.

6. Регулация на мускулното напрежение.

Ефективността на действията в екстремалните ситуации се определя от преодоляването на различни трудности и опасности. За кратко време се изразходва голямо количество енергия. Доказано е, че 95% от цялата изразходвана енергия на тялото при извършването на активна физическа дейност се пада на мускулите. В ситуации, при които не се изискват активни действия, разходът на енергия от мускулите е 70% от целия разход на енергия на организма. Физическата дейност се извършва от скелетните мускули, които при съкращаването си преодоляват различни съпротивления и реализират в практиката определени действия. В зависимост от характера на действията мускулите влагат едно или друго ***физическо усилие, което е функция на волевото усилие.*** Оттук следва постановката, че мускулното напрежение като физическо напрежение и волевото напрежение като психическо напрежение са в единство и се разглеждат като ***психофизическо напрежение***. Тази постановка служи за разработването на методите за регулация на мускулното напрежение.

Контракцията на скелетните мускули оказва силно въздействие върху напрежението. Много чувствителни на напрежение са мускулите на лицето и на пръстите на ръцете. Съзнателното въздействие на отделните групи мускули е свързано с неговото повишаване или понижаване. Определени са мускулните групи, свързани с психическото напрежение. Изведени са уравнения за връзката на силата на мускулното напрежение и конкретните негативни преживявания.

6.1. Контрол на мускулното напрежение на пръстите на ръцете

Върху пръстите на ръцете минават шест двойни енергийни канала: бял дроб – дебело черво, сърце – тънко черво, перикард – троен нагревател. Тези органи енергийно са свързани с определени емоции: радост–мъка, тревога-тъга, страх-смелост, обич–омраза. Контролирането на напрежението на пръстите на ръцете се осъществява чрез регулиране на тяхната мускулна сила и силата на китките. Предлагат се два варианта.

При ***първия вариант*** ръцете се изнасят силно напред и се изпъват пред гърдите, след което пръстите силно се свиват в юмрук и се задържат в това положение 6-8 секунди. След това те се завъртат 4-7 пъти по и обратно на часовата стрелка около централните оси на ръцете, пръстите се отварят и мускулите максимално се разхлабват (отпускат), като се извършват 4-5 тръскащи движения със завъртане на китките. Вниманието е съсредоточено върху пръстите на ръцете. Техниката се повтаря 2-5 пъти.

При ***втория вариант*** едновременно с напрягането на мускулите на тялото се свиват и пръстите на ръцете в юмрук, вдишва се за около 3-5-7 секунди, въздухът се задържа за 4-6 секунди. След това напрегнатите мускули на тялото бавно се разхлабват и свитите пръсти в юмрук се разтварят, като се издишва дълбоко в продължение на 5-7 секунди. Техниката се повтаря 3-5 пъти. Вниманието се съсредоточава върху пръстите на ръцете.

6.2.Контрол на мускулното напрежение на пръстите на краката

Върху пръстите на краката преминават шест двойни енергийни канала на органите стомах – далак, пикочен мехур – бъбреци, жлъчен мехур – черен дроб. Тези органи енергийно са свързани с емоционалните преживявания сигурност–несигурност, смелост – страх, гняв – спокойствие. Голяма част от хората работят в седнало положение, при което продължителното ограничаване движенията на пръстите на краката създава условия за намаляване притока на жизнена енергия и доминиране на отрицателни емоции. Необходимо е пръстите на краката да се раздвижват, с което се повишава притока на жизнена енергия.

В удобно положение на тялото пръстите на краката максимално се събират и разтварят, като в същото време ходилата се сгъват нагоре и се изпъват надолу. След 5-10 изпълнения на тези движения ходилата се завъртат навътре по оста на краката 3-6 пъти. Вниманието се насочва към пръстите на краката и изпълнението на движенията. След 5-6 изпълнения пръстите на краката и ходилата максимално се отпускат. Техниката се изпълнява последователно 5-8 пъти.

6.3. Регулация на напрежението на мимическите мускули.

При съкращаване на определени мимически мускули на лицето се формира съответен образ, който изразява и определено преживяване. Съкращаването на мимическите мускули са известни като експресивни движения на лицето. В зависимост от съдържанието и силата на преживяванията се съкращават определени мимически мускули, вследствие на което се формира определена експресия на лицето. Съдържанието на преживяването може да се разкрие по силата на експресиите на отделните области на лицето. Горната лицева област изразява предимно познавателните преживявания, средната – емоционалните, а долната – волевите. Методът се изпълнява в удобно положение.

При контракцията (съкръщаването) на мускулите на долната лицева област вниманието се насочва върху ***устата и брадата.*** Устата се отваря силно, езикът се изкарва максимално и се поема дълбоко въздух. Вниманието е насочено към езика. В това положение се остава 5-8 секунди, след което бавно се издишва, езикът се прибира и устата се затваря. Вниманието е насочено към издишването. След това дълбоко се поема въздух през носа, като се стиска челюстта. Силата на стискането постепено нараства с поемането на въздуха. Вниманието е конценрирано върху челюстта. Задържа се 4-5 секунди и бавно се издишва за 5-8 секунди, като челюстта се отпуска постепенно.Тази техника се изпълнява 3-6 пъти последователно в интервал между отделните изпълнения 5-8 секунди.

При контролирането на мускулното напрежение в средната лицева област вниманието се насочва към ***носа.*** С помощта на пръстите носът се наклонява 3-5 пъти наляво и надясно и 2-4 пъти нагоре и надолу.

При контракцията на мускулите на горната лицева област вниманието се насочва към ***веждите и челото***. Правят се бавно 3-5 набръчващи движения с челото и 3-6 набръчващи движения с веждите. Техниките се повтарят 3-5 пъти. Може да се увеличава броя на изпълнение на техниките.

Техниките за въздействие чрез контракция на определени мимически мускули може да се изпълнява пред огледало. Подобрява се ефективността на въздействието. Могат да се изпълняват и различни мимики, свързани с различни преживявания на радост, смелост, увереност, учудване. При комбиниране на различните техники нараства ефективността на въздействията. Положителното въздействие на този метод е доказано чрез научни изследвания. Ползата от метода се доказва и в житейската практика. Методът регулация на мускулното напрежение може да се прилага в комбинация и с други методи. С това нараства и ефективността на въздействието му. В зависимост от характера на стреса и тревожността могат да включат и допълнителни упражнения.

7. Ускорено възстановяване на жизнените енергии

В процеса на извършване на напрегната работа много често хората изразходват повече енергия, вследствие на което настъпва ***умора.*** Понижава се тяхната работоспособност. Затруднява се концентрацията и устойчивостта на вниманието. Затормозяват се мисловните процеси, в резултат на което се допускат грешки при оценката на ситуациите и често не се вземат правилни решения. Значително се понижава мускулната сила, издръжливостта и бързината. Нарушена е координацията на движенията. Допускат се много грешки при решаването на умствени и двигателни задачи. Организмът се нуждае от възстановяване на жизнените си енергии. Ако не се възстановяват напълно, възможно е умората да прерастне в ***преумора.*** И когато преумората прерастне в ***изтощение***, организмът е в много тежко състояние, при което извършването на елементарни движения изискват много усилие.

Умората и преумората като следствие и на голямо напрежение, при което се изразходват много енергии, са основа за възникването на тревога, страх, тъга, неувереност, отчаяние и др. Следователно тревогата като отрицателно състояние е непосредствено свързана с умората, с понижаване на жизинената енергия. ***При възстановяване на жизнените енергии се понижава тревога, повишава се работоспособността***. Обикновено хората не обръщат особено внимание на възстановяването на жизнените си енергии. Те смятат, че организмът по естествен път си възстановява енергиите по време на сън и почивка. Вярно е, че почивката и сънят са основните фактори за възстановяване на енергиите. Както е известно, основната причина за всички болести е системната умора и преумора, а ***изтощението е тежко заболяване***. Възниква въпросът: Възможно ли е жизнените енергии бързо да се възстановят след големи натоварвания? Отговорът е:„ Да, възможно е ускорено да се възстановявят жизнените енергии“.

Установено е, че след интензивно натоварване процесите на възстановяване са с продължителност 2-3 денонощия. Няколко минути след прекратяване на натоварването възстановяването достига до 60-80% от стандартната работоспособност. След това възстановяването продължава и надхвърля стандартното състояние на работоспособност. Тази фаза е известна като парадоксална фаза, ***„фаза на свръхвъзстановяване***” (екзалтационна фаза), бърз сън. В тази фаза човек е максимално отпуснат, той се намира в ***полусънно състояние***. Електромагнитните вълни на мозъка са в границите от 7 до 14 херца. Тези вълни са известни като ***алфа-вълни***. В будно състояние електромагнитените вълни (бета вълни) са над 14 херца, за тета ниво те са от 4 до 7 херца, а за делта ниво – от 0 до 4 херца. ***Ускореното възстановяване се осъществява в алфа ниво.*** Установено е, че при напълно лишаване от фазата

на свръхвъзстановяване (алфа ниво), настъпва умора, преумора, изтощение и загуба на живота.

Известни са различни методи за възстановяване на жизнените енергии след интензивно натоварване като автогенна тренировка, психическа саморегулация, психическа саморегулираща тренировка, хипносугестия, психофизическа релаксация, самовнушение и др. Създаден е метод, който лесно се изпълнява. За създаването му са използвани отделни елементи от посочените методи. Методът включва последователно решаване на три ***основни задачи:*** 1. Подготовка за влизане в състояние на фазата на възстановяване (алфа ниво); 2. Излизане от фазата на възстановяване и мобилизиране; 3. Оценка на ефекта от прилагането на метода.

При първата задача човек избира удобно място за провеждане на релаксацията, което да бъде тихо, при температура на въздуха 20-23 градуса, да няма други хора, да има удобно легло, на което той да легне по гръб (корем), където поставя ръцете встрани и затваря очи. Трябва да не изпитва глад и жажда. Облеклото му да бъде удобно, да се завие с леко одеяло. Диша спокойно и ритмично и си казва наум няколко пъти: „Аз се успокоявам, успокоявам. Аз съм по-спокоен, спокоен. Мускулите на ръцете, краката и лицето се разхлабват, разхлабват...те са разхлабени, разхлабени. Тялото се отпуска, отпуска ...то е отпуснато, то тежи. Дишането ми и спокойно и ритмично. Челото ми е приятно хладно, тялото ми е приятно топло. Аз се зареждам с жизнени енергии“. Словесните формули (изречения) се изговарят бавно, при което се влиза във фазата на възстановяването (алфа ниво). Времетраенето на тази фаза може да бъде от няколко до 30 минути.

Втората задача е свързана с излизане от фазата на възстановяването и влизане във фазата на будно състояние, което става чрез събуждане – самостоятелно или чрез помощта на близък. Събуждането трябва да бъде много внимателно, тихо, спокойно. Привеждането от сънно в будно състояние със силни викове и команди предизвиква голямо напрежение, страх, тревога. гняв. След събуждането се става и се правят няколко мобилизиращи дихателни упражнения. Дълбоко се издишва и вдишва. При издишването тялото се отпуска, а при вдишването се напряга Тези упражнения се правят няколко пъти с оглед организмът напълно да се събуди и активизира. Въздействието настъпва около 15 минути след събуждането.

Третата задача се решава 15-20 минути след събуждането. Прави се анализ на изпълнението на отделните техники. Отчитат се настъпилите промени на психическото и физическото състояние. При правилно изпълнение на метода ще настъпят положителни промени. Нараства психическата работоспособност, при която тревогата изчезва. Подобрява се вниманието и паметта, изостря се мисленето. Доминират положителни емоции. Нараснали са

мускулната сила и издръжливостта. Възстановена е жизнената енергия. В много случаи не само се възстановява жизнената енергия до стандартното ниво, но и значително я надвишава.

Известни са много случаи на ползата от прилагането на подобни методи за възстановяване на жизнените енергии при различни условия. Един от най-великите умове на света – Леонардо да Винчи – не е спал, а на всеки четири часа е правил по 15 минути специален метод за зареждане на организма си с жизнена енергия. Немският лекар Линдиман решил самостоятелно да преплава Атлантическия океан с малка лодка. Още в началото на третата седмица той не е издържал, преуморил се и се е отказал. След като е усвоил техниката на автогенната тренировка, отново е тръгнал сам да преплава океана. На 57-я ден ураган обръща лодката му и той прекарал девет часа в океана, захванал се за хлъзгавия борд на малката лодка, подхвърлян безжалостно от 8-9-метрови вълни. И ***оцелял***, прекосявайки с малката си лодка Атлантическия океан, защото е умеел да възстановява енергиите си.

Заключение

Съвременният човек живее в условия, свързани със значително нараснали изисквания към умствената му дейност, която до голяма степен ограничава неговата двигателна активност. Нарушеният баланс между умствената и физическата дейност е причина за нарастване на ***дистреса*** и ***тревожността***. В най-широк смисъл стресът се разглежда като напрежение. Известни са два вида ***стрес*** - ***положителен*** и ***отрицателен (дистрес).*** Положителният стрес е полезен, отрицателният е вреден. Основна причина за различните заболявания са ***дистреса*** и ***тревогата.*** Тревожността като устойчива черта на личността се формира и проявява в ситуациите чрез ситуативната тревога. ***Оценката*** на характера на стреса и тревогата се прави по определени ***критерии***. За ограничаването на отрицателното отражение на дистреса и тревогата върху дейността и здравето на човека се прилагат различни видове методи и средства. Предложени са ***седем метода за справяне*** с дистреса и тревогата, четири от кито са свързани с въздействие върху психиката, и по-конкретно, върху мисленето. Три метода са насочени към въздействие върху движенията и дишането, регулация на мускулното напрежение и ускорено възстановяване на жизнените енергии. В зависимост от характера на дистреса и тревогата се избират конкретни методи. Тяхната ефективност е доказана непосредствено в житейската практиката. Методите могат да се прилагат в различни комбинации.